

NSCAジャパン中四国地域ディレクターセミナー

2018年10月28日(日)

時間	10:00～15:00 (9:30～受付)
会場	福山市水上スポーツセンター(広島県福山市水呑町4507)
内容	<p>【講義】10:00～12:00 身体に優しいランニング～自覚的運動強度と移動様式変更スピード(PTS)の観点から～ 健康づくりのためにランニングを行っている人は年々増加している。一般的には走行は歩行に比べてきつ いと考えがちであるが、同一の心拍数と乳酸値で比較すると走行の方が自覚的運動強度(RPE)によるき つさの程度は低く、心理的には楽に感じる。また人は自然と時速6km付近で歩行から走行へと切り替えよ うとする(この切替速度をPTSという)。そのため指導者が安易にランニングを薦めると自然と時速6km以 上になり、低体力者や有疾患者にとってはランニングは高強度運動にもなり兼ねない。本セミナーではラン ニングの最新の知見をもとに、RPEとPTSを意識した身体に優しいランニング法を解説する。</p> <p>【実技】13:00～15:00 『主観的ニコニコペース走』の習得とPTS ランニングの際スピードを上げるときつと感じるレベルに到達することが多い。しかし、中高齢者や低体 力者が有酸素性体力を向上させるためにはきつさを伴うスピードにする必要はない。実際にウォーキング と比較しランニングとの主観的運動強度を同一心拍数で比較すると、ランニングの方が楽に感じる。気持ち を楽に笑顔を自然に保ちながら走ることを主観的ニコニコペース走という。このような軽度なランニングでも、 簡単に有酸素性体力が向上する閾値を超える。そこで、本実技では次の1)自身のランニングスピード、2) 主観的ニコニコペース走の心拍数、スピード、主観的運動強度、3)移動様式変更スピード(PTS)、4)フォ アフット着地、5)ウォーキングスピードとの比較、6)1分間走の走り方とその安全性の意義などを主に学ぶ。</p> <p>参考文献 1) Sakamoto M, Jackowska M and Tanaka H. Perceived exertion is lower in running than walking at the same heart rate and lactate level. Arch Sports Med. 1 (2) :44-47. 2017. 2) Sakamoto M and Tanaka H. Running at 'pace with a smile' exceeds intensity of lactate threshold in elderly people. J Exerc Sports Orthop 4(3): 1-5. 2017. 3) Thomas R, Baechle and Roger W. Earle編. NSCA決定版ストレングストレーニング&コンディショニング第3版. 東京:ブックハウ スHD. 535-551.2010.</p>
講師	 <p>坂本 誠 Ph.D., CSCS, NSCA-CPT, 認定検定員, 健康運動指導士 パーソナルトレーニングジムWAKE</p>
受講料	会員: 4,320円 一般: 6,480円
定員	25名 (定員に達し次第締め切ります)
キャンセル ポリシー	開催1週間前までにご入金がない場合、受付をキャンセルとさせていただきます場合がございますのでご 了ください。開催1週間前を過ぎますと、キャンセルチャージとして受講料の100%を申し受けます。
CEU	0.4(カテゴリー-A)